

♥ ジャンジャン JAN!JAN!

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!

12

Dec.2019
No.302

●特集／知っておきたい！年末年始のマナー集
●ほうさくCーubー「スプラウト」に挑戦！
●おじゃまします「西内活性化組合のEーマ編」



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 12

December.2019 No.302



JA-NEXT
JA-NETWORK



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市下之郷 滝澤 直樹さんとリナさんのお子さんと
はると 晴歩くん(7歳) るしあ 月志愛ちゃん(3歳)です!

今月のいちおし商品

薬用歯みがき アパデントセンシティブ 1本(60g) 1,320円(税込)



冷たいものを飲んだ時や歯ブラシの毛先が歯に触れた時など、虫歯でもないのに歯がしみる知覚過敏症に悩んでいませんか。アパデントセンシティブは、知覚過敏防止効果のある薬用歯みがき剤です。歯みがき剤に含まれている硝酸カリウムが歯の神経をガードし、歯がしみる・痛むのを防ぎます。さわやかな「ゆず風味」で口中すっきり!

◇アパデントセンシティブの効能・効果◇

- *歯がしみるのを防ぐ
- *歯を白くする
- *虫歯の発生および進行を予防する
- *歯槽膿漏を予防する
- *口臭防止
- *タバコのヤニ除去
- *口中を爽快にする

アパデントセンシティブは各地区事業部生活課または生活部(☎23-4040)で好評取り扱い中!

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!



JA信州うへだ
キャラクター
真田のぼるくん

JA信州うへだ

JA-NEXT JA-NETWORK

JAN!JAN!

■発行／信州うへだ農業協同組合 〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-25-8080 ■発行人／眞島 実 ■編集／総務企画部組合員広報課
■印刷／(株)アオヤギ印刷 ■HP／<https://www.ja-shinshuueda.ijjan.or.jp/>



2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特集

知っておきたい!
年末年始のマナー集

8 JA職員の農家訪問記

おじゃまします!

西内活性化組合のエゴマ編

10 ほうさくClub!

「スプラウト」に挑戦!

12 健康講座

～逆流性食道炎～

13 各種相談日

くらしのアドバイス
理事会だより

14 なんでも掲示板

16 みんなの広場

お便りコーナー・編集1コマ
文芸の庭・クロスワード

18 花ナビ〔シャコバサボテン〕

今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔レンコン〕

レシピ



当JA農産物流通センターは6月から11月までの間、同センターの仕事内容や食べ物の大切さを知ってもらうことを目的に、施設見学を受け入れました。今年は、管内の小学3年生1352人が見学に訪れました。児童たちは花や野菜、果実などの選果場を見学したり、農産物に関するクイズを解いたりして農業への理解を深めました。



当JAは11月3日、兵庫県豊岡市で開かれた「第49回出石お城まつり」で、シナノスイートとラ・フランスのPR販売をしました。会場には朝早くから長蛇の列ができ、午後2時過ぎには用意したシナノスイート750箱と、ラ・フランス150箱が完売しました。



11月6日、JA長野中央会とJA長野県組合長会が長野市で開いた「令和元年度3か年計画実践交流集会」で、前代表理事組合長の坂下隆行さんが緑色功労賞を受賞しました。これは農協運動に特段の貢献を果たし、顕著な実績を挙げた人に贈られる顕彰です。

台風19号の被害を受け 被災農家の支援活動を実施



ビニールハウスの骨組みの撤去作業をするJA職員(上田市東内)

当JAは、10月12日の台風19号によって被害を受けた農畜産物や農業施設などの復旧に向けて、JA職員による支援活動を行っています。

管内では大雨による畑の冠水や、強風によるリンゴの落果や枝擦れ、ビニールハウスの倒壊などの被害が発生。土砂崩れによって道路が通行止めになった地区では、野菜や生乳の集出荷が一時滞るといった状況も発生しました。

こうした被害状況を受け、当JAは被災農家の一刻も早い復旧を後押しするため、職員による復旧作業の支援を実施。それぞれの地区の被災農家から支援要請を受けて、倒壊したビニールハウスの撤去やリンゴのわい化栽培用トレリス(垣根状の支柱)の修繕の他、落果したリンゴの集荷などを行いました。

各地区で被害が多かったビニールハウスの撤去作業では、職員が破れたビニールを片付け、大きくゆがんだ骨組みを一つ一つ外したり切断したりして解体しました。

今後も当JAは、被災農家の全面復旧に向けて支援活動が続けていきます。

野菜栽培年間講習会スタート! ほうさくマスターClub

上田市国分の農業用資材店「グリーンファーム中央店」は、今年から新たに、直売所への出荷や家庭菜園のステップアップを目指す中級者向けの野菜栽培年間講習会「ほうさくマスターClub」を始めました。

同講習会は、今年10月から来年7月までの全5回コース。受講料は1人2000円(5回分)ですが、組合員は無料です。今年は12人の受講者が集まりました。

10月25日には「土づくりと菜園計画」をテーマに、第1回目の講習会を開きました。講習会を企画した、JA営農振興部生産資材課の山口まゆみ主任が講師を担当し、良い土とはどういうものか、連作障害はなぜ発生するのか、土壌診断についてなどを細かく説明しました。受講者は積極的に質問をしながら熱心に話を聞き、充実した初回となりました。



土づくりについて説明する山口講師

山口講師は「次回までに何を栽培したいかを決めてもらい、それに沿って春以降の講習の細かい内容を決定する。受講者が作物栽培を楽しみながらステップアップしていけるような講習会にしたい」と意気込んでいます。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

JA西部地区事業部は10月20日、JA上田西支所で「こどもと一緒に畑体験！手作りハロウィーンカボチャでパーティー」の、今年3回目の活動を行いました。親子6組15人が参加し、7月に自分たちが植えたハロウィーン用カボチャを使って「ジャック・オランタン」を作りました。

参加者は、あらかじめJA職員が収穫しておいたカボチャの中から、好きな形のものを選び、目や口を描いてナイフで切り抜き、中身をスプーンでかき出して、個性豊かなランタンを完成させました。作業後は、食用のカボチャを使ってグラタンとムースを親子で作りました。



カボチャをくり抜いてランタンを作る親子

西部
エリアハロウィーンに向け
親子でランタン作り

新そばまつりの開会式で気合を入れる関係者

真田の郷新そばまつり実行委員会は11月3日、上田市真田町長のゆきむら夢工房で「第25回真田の郷新そばまつり」を開きました。真田地域の遊休農地対策として栽培を奨励しているソバを活用し、地産地消の推進や「真田氏発祥の郷」のブランドイメージの向上を図ろうと毎年開いています。

祭りでは、今年収穫した真田産のソバを使ったもりそばを700食限定で販売。来場者は打ち立てゆで立ての新そばを堪能しました。会場では、地元農産物や姉妹都市和歌山県九度山町特産の柿の販売、ソバの実の収穫体験なども行われにぎわいました。

真田
エリア真田の郷新そばまつり
打ち立てに舌鼓

バインダーの稲刈りを初めて体験する女性職員

丸子
エリア組合員対応力向上へ
職員が米作り体験

JA丸子地区事業部は、後継者がいなくなった農地を借り受け、職員が米作りに取り組んでいます。職員が農業知識を身に付け、組合員対応力を強化するプログラムの一環。10月17日には、上田市生田の約30アールの水田で、職員24人が稲刈りとはげ掛けを行いました。

稲は6月に職員が植えたもので、新入職員2人を含む7人が、ベテラン職員に機械の操作方法を教してもらいながら、交代で刈り取りました。

脱穀も職員が行い、収穫した米を使って、市内の酒造会社の協力により日本酒を醸造する予定で、職員も醸造を体験します。

JA富士山店構内で農産物の直売を行う「富士山女性ふれあい夕市」は10月25日、利用客と今年の収穫への感謝を込めて、収穫感謝祭を開きました。買い物客に会員手作りの紅玉ジャムをプレゼントした他、新米のおにぎりや豚汁を振る舞って、訪れた人をもてなしました。

夕市は2003年に始まり16年目。6月〜11月の金曜日の夕方、メンバーである地元女性11人が、野菜や果物、花などを並べて開いています。市街地から訪れる常連もあり、毎回メンバーが手作りの漬物や煮物などを持ち寄り、買い物客とお茶を飲みながらふれあいを深めています。



雨天のため、室内で開いた「ふれあい夕市」の収穫感謝祭

塩田
エリア手作りジャムに感謝込め
富士山女性ふれあい夕市

リンゴを買い求めるサービスエリア利用者

東部
エリア職員が地元農産物PR
東部湯の丸SAで販売

東御市の「祢津地域づくりの会」が、上信越自動車道より線の東部湯の丸サービスエリアで、10月5日〜11月4日までの土、日、祝日に開いた農産物販売所に、JA東部地区事業部の職員20人が交代で参加し、農産物の販売を行いました。職員の参加は、販売活動を通じて生産者や消費者との交流と、地元農産物の知識向上を目的に、毎年実施しています。

販売所には旬に合わせて「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」「シナノドルチェ」「紅玉」「ふじ」などのリンゴの他、野菜や特産のクルミなどが並べられ、ドライバーや観光客らが買い求めていました。

上田
エリア「ふじ」出荷説明会
台風災害果販売にも力

JAヤマジヨウ果樹部会は、主力品種のリンゴ「ふじ」の出荷説明会を10月下旬から11月初旬に各地区で開きました。11月1日にJA農産物流通センターと農産物神科集荷場で開いた説明会には、2会場合わせて生産者238人が参加。JAの営農技術員が、「ふじ」の出荷期間や出荷規格などを説明しました。

今年は、台風19号の影響で落果や枝擦れなどの被害が発生しているため、同部会は災害果の販売対策にも力を入れていくことにしています。

「ふじ」の出荷は、11月6日から始まり、12月10日まで続きます。



JA営農技術員の説明を聞く生産者

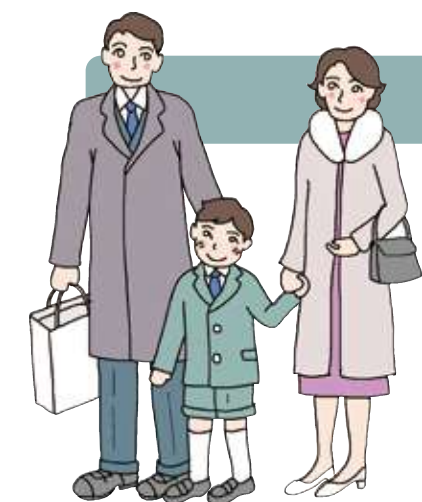
よこほ
南部
エリア職員が清掃活動
台風飛散ごみなど收拾

JAよこほ南部地区事業部は、武石地区で開かれる「ともしびの里駅伝大会」のコースとなっている県道62号美ヶ原公園沖線の通称「武石バイパス」の清掃活動を、大会前日に毎年行っています。今年は、台風19号の影響で、10月27日に予定されていた大会は中止となりましたが、台風で飛散したごみなどを拾おうと、26日、職員32人が清掃活動を行いました。

参加した職員は4.2kmの区間を3班に分かれて歩き、道路や歩道に落ちているごみを拾い集めました。職員は「地域の皆さんに少しでも恩返しできれば」と思い参加したと話しました。



そろいのジャンパーを着て清掃活動をする職員



◎お年始のマナー



伺うときは

お年始回りでは、年が明ける前に必ず先方の都合を聞き、日時を約束しておきます。玄関先のあいさつだけで済ませるなら、その旨も伝えておきましょう。そうでないと、もてなしの準備など余計な心配をかけてしまいます。

年賀の品としては、日持ちのするお菓子などで2000円程度のものが向いています。また、年始の席であり長居をしてはいけません。話が一段落したときや次のお客様が来たときに、スマートにおいとまを。

迎えるときは

迎える側は、おとそ、おせち、お雑煮でもてなします。お酒の飲めない人には、昆布茶や桜茶など、おめでたい飲み物の用意を。豪華なおせちには、はしを伸ばしにくいものです。気兼ねなく食べてもらえるよう、言葉に出してすすめましょう。

伺うときの服装は、改まったお出掛け着で。女性は洋装ならワンピース、和装ならある程度は格のあるものを選んで。



◎初詣のマナー

神社とお寺の違い

本来は「恵方参り」といい、新しい年の年神様がおられる方角の神社にお参りするものです。しかし現在は、どこにお参りしてもOK。「初詣」といえるのは、年神様が身近におられるといわれる松の内(注2)いっぱいです。

神社の鳥居をくぐったら、まず手水舎(ちょうずや)で手を洗い、口をすすいで身を清めます。続いて神前に立って、さい銭を納めてから二拝二拍手一拝。拝とは深く頭を下げる、拍手は両手を打つことです。神社では深いおじぎが祈りの形。手を合わせる必要はありません。初詣でお寺に行く人も多いようです。この場合はさい銭を納めたら、静かに合掌して祈ります。

(注2)松の内…正月の松飾りを立てておく期間。元旦から7日、または15日まで。

お寺〈合掌〉



神社〈二拝二拍手一拝〉



神社でもお寺でも、お祈りが「〇〇をかなえてほしい」という要求になってはいけません。自分自身の新年の決意や夢を報告しましょう。

◎お年玉のマナー



渡すときは

子どもが一年間健やかに育つよう、「年魂(としだま)」を表す丸もちを、その家のお年寄りから手渡したのが、お年玉の起源です。そのため、対象は基本的に身内。おい、めい、いとこの子くらいまでにとどめたいところです。近所の子にまであげていると、親同士で余計な気遣いをするにもなりかねません。親戚の子などで本人に会えないなら、親に預けたり、書留や振り込みで渡したりという方法もあります。

金額は、保育・幼稚園児で500円、小学校低学年で1000～2000円、高学年は3000～5000円、中学生なら5000円程度が目安です。渡すときには威儀を正して向き合しましょう。これは親子の間でも大切なことです。

受け取るときは

子どもにも、きちんと両手で受け取り、お礼を言うようにさせます。お金をもらうとはどういうことか、子どもに教える良い機会です。必ずお礼を言う、その場で袋の中身を見ない、人を金額で比較しないなどのマナーを、しっかりと身に付けさせましょう。目的をもって大切に使えるよう、管理の仕方を親子で一緒に考えるといいかもしれません。



お年玉袋の左上には子どもの名、下には自分の名を書きます。



袋に入れるときは、お札の左から一折りし、右から一折りして、三つ折りにします(大きめの袋のときは二つ折りでも構いません)。

知っておきたい!! 年末年始のマナー集



年末年始ともなれば、付き合いや行事がいろいろと立て込めます。やることは毎年大体同じ?でも、時にはきちんとマナーを見直してみることも大切です。一年を締めくくり、新しいスタートを迎えるこの時期こそ、正しいマナーを心掛けましょう。

監修:「清紫会」新・作法学院学院長 近藤珠實



◎お歳暮のマナー

贈るときは

お歳暮は、一年間の感謝の思いを伝えるものです。贈る相手は、取引先、直属の上司、舅(しゅうと)や姑、習い事の先生など、ふだんお世話になっている方になります。そして、一度贈り始めたらその関係が続く限りは一方的にやめてはいけません。また、お中元を贈った人にはお歳暮も贈るのが礼儀。どちらか1回なら、お歳暮だけにします。

品物は12月初めから25日くらいまでに先方に着くのが理想的。お正月用の生ものなどは、先方に連絡した上で年末に届くようにします。

いただいたら

お歳暮をいただいたら、3日以内にお礼状を。多忙ならメールや電話でも構いません。「大好物です」「すぐいただきました」など、うれしい気持ちを素直に伝えたいところです。

もしも量が多すぎた場合は「いただき切れなかったのでおすそ分けしました」、苦手なものだったなら「甘いものを控えている主人は残念そうで」などと、さりげない言葉で伝えて、察してもらうようにしましょう。



贈るときはメッセージを添えて。その品を選んだ理由などを書くと思いが伝わります。

◎年賀状のマナー



出すときは

新しい年を寿(ことほ)ぎ(注1)、相手の幸せを願うのが年賀状。「今年もよろしく」ということよりも、まずは新年を祝う言葉と、「良い年でありますように」「ご多幸をお祈りします」などと相手を思う言葉が重要です。その上で、近況や個別のあいさつなどを書き添えましょう。なお、よく使われる「迎春」は単に新年が来たという言葉。それだけでは、寿ぐ意味にはなりません。「謹賀新年」などを使うと良いでしょう。また、年賀状は元旦に着くように出しましょう。

(注1)寿ぐ…祝いの言葉を述べる。言葉によって祝福すること。

返事を出すとき

年が明けてから書くなら、7日までに投函を。また、出しそびれた目上の方からの年賀状にお礼状を出すのは失礼。返事であることを匂わせない、通常の文面のものを速やかに出すようにします。

年賀状のやり取りも、量が増えたり、年を取るとだんだん負担にもなってきます。やめたいときは、「今回で年賀状は失礼するかもしれません」などと書いて予告します。そうすれば翌年からは、いただいて返事を出さなくても相手が察してくれるでしょう。また、そういう方に出すなら「お返事は不要です」と書き添えておくのが良さです。



受け取った相手のことも考えて、自分の住所は郵便番号もきちんと書き入れましょう。



JA職員が農家を訪問し、農畜産物についての知識を教わり、体感する企画。



脱穀作業

収穫したエゴマを棒でたたき、穂から実を落とします。実がブルーシートから飛び散らないように注意してたたきます。



強めにたたいて大丈夫だよ!

ストレス発散になるかも!



選別作業

脱穀が終わったら、ザルで枝葉などを取り除きます。

これがエゴマの実です!



すごく小さいね~

選別したエゴマは水洗いし、天日で干して乾燥させます。



西内活性化組合のえごま油

収穫したエゴマの実を搾油した「生絞り・えごま油」は、当JAグリーンファームまるご店や上田市丸子農産物直売加工センター「あさつゆ」などで販売しています。えごま油は美容や健康に効果があり、1日に小さじ1杯を目安に摂取すると良いといわれています。



サラダやおみそ汁にかけるといいかも!



台風19号の被害について

10月12日、東日本各地に甚大な被害をもたらした台風19号。管内の多くの農産物がその被害に遭いました。西内活性化組合のエゴマも強風によって収穫間近の実がほとんど飛ばされてしまい、今年はえごま油を製造できる分のエゴマが収穫できない状態です。

丹精込めて育てたものが一晩でこの状態に...切ないなあ



強風で倒れたエゴマ

体験した2人に感想をききました!



宮澤店長

「今年は台風19号の影響で、収穫前に実が落ちてしまいとても残念です。西内活性化組合は行政やJAと共にエゴマの地域ブランド化を進める、丸子地区にとって大切な団体です。今後もエゴマの栽培拡大と販売強化へ向け、協力を強めていきたいです」



押鐘さん

「一本一本刈り、たたいて実を落とすという作業は一見単純なものでしたが、たくさん収穫するとなるととても大変な作業だなと感じました。また、エゴマの実是不純物を取り除いていくとわずかしがなく、とても希少なものと知りました」

最後に吉原さんにインタビュー

農業への思い

「西内活性化組合は、地域との交流を大切にしています。組合員同士も仲が良く、エゴマ栽培に対して『作るからには良いものを』という思いで日々作業しています。近年、健康に良いということでエゴマに注目が集まっているので、これを機にエゴマを栽培する人が増え、使われていない畑を減らすことで、地域が元気になるばいいなと思います」



JA職員のおじゃまします!

西内活性化組合のエゴマ編



↑組合長の吉原 重利さん(76)

10月中旬、エゴマを栽培する西内活性化組合の畑におじゃましました。

上田市 西内活性化組合

エゴマを7アール栽培。

西内活性化組合は、地域の遊休荒地対策として、JA丸子宮農センターなどと連携して2007年からエゴマ栽培に取り組んでいる。高冷地でも栽培でき、病害虫にも強く、鹿やイノシシなどの獣害も受けにくいエゴマに注目した。丸子地区を中心に、各地区にエゴマ栽培を広げるため、講習会を開くなどして栽培を呼び掛けている。現在は25人の組合員で栽培しており、収穫したエゴマは搾油して「生絞り・えごま油」として販売している。

今回おじゃましたJA職員



JA信州うへだ 丸子地区事業部付 押鐘 菜さん 丸子支所 西内店 店長 宮澤 哲郎さん

収穫作業

エゴマは、日本で古くから栽培されているシソの仲間です。収穫時期は10月中旬で、葉が黄色になり、穂の3分の2以上が開いた頃が収穫の適期です。根元近くを切って収穫し、収穫したものはブルーシートに集めます。

収穫のポイント



収穫の時に茎を大きく揺らしてしまうと、実が穂から落ちてしまいます。なるべく茎を揺らさないよう、切れ味の良い鎌や太枝切りばさみを使って収穫します。



これがエゴマの穂。シソの穂にそっくりです!



太枝切りばさみは、力を入れなくても簡単に切れます。

スバツと切れる!



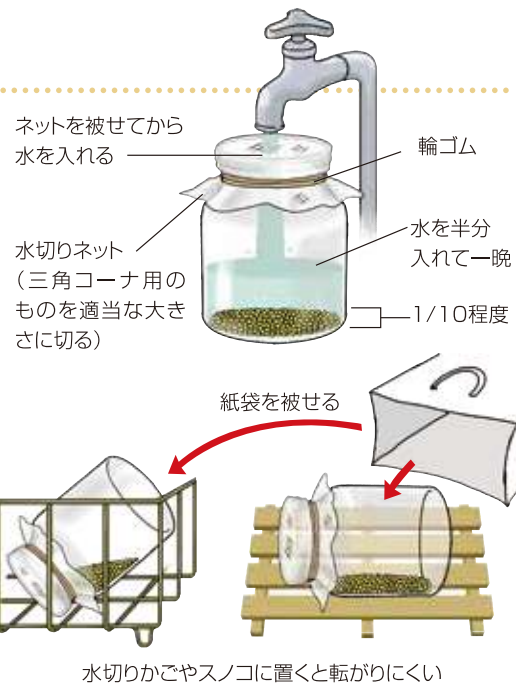


栽培しよう

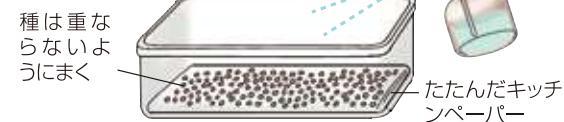
モヤシ系スプラウトの作り方

用意するもの…ビン(ジャムの瓶など)、水切りネット(三角コーナー用のもの)、輪ゴム、水切りかごかスノコ、明るい場所なら紙袋

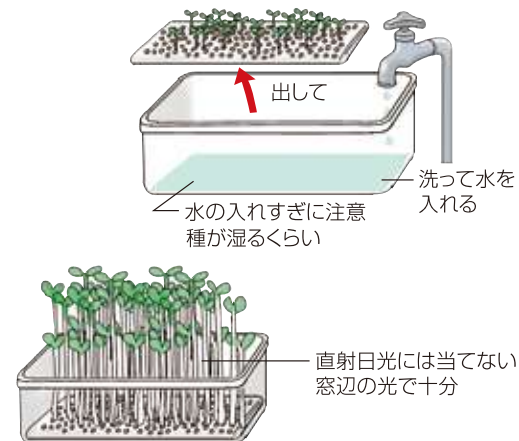
- ① スプラウトは発芽すると種の時と比べて体積が約10倍になるので、ビンの深さの1/10程度の種を入れる。水切りネットをビンの口に被せて輪ゴムで止め、水を入れてビンを軽く振って種を洗う。一度水を捨て、新しい水をビンの半分入れて、明るい場所なら紙袋を被せ、一晩置く。
- ② ビンを軽く振って種を洗い、水をよく切って、ビンの口を斜め下にして水切りかごかスノコに立てかける。あるいは横に寝かせる。紙袋を被せる。
- ③ ビンに水を入れ、②の作業を行う。これを1日に数回、収穫まで毎日行う。



霧吹きで水をやる場合



底に水をはる場合



カイワレ系スプラウトの作り方

用意するもの…タッパーなど口が広い容器、キッチンペーパー、紙袋

- ① 容器に種を入れて水を注ぎ、円を描くように混ぜて洗う。種がこぼれないように注意しながら一度水を捨て、新しい水を容器の半分くらい入れて一晩置く。
- ② 種がふっくらしていたらOK。容器から一旦種を取り出し、容器の底にキッチンペーパーをたたんで敷き、湿らす。
- ③ 種を重ならないようにキッチンペーパーにまき、紙袋を被せる。
- ④ 一日に数回、霧吹きで水をやるか、キッチンペーパーを引き上げて水を替える。乾かしすぎもいけないが、水がありすぎても腐る。種の半分以下が浸かるくらいの水量にする。
- ⑤ 適当な長さまで育ったら、紙袋をせずに軽く日に当てると双葉が緑色になり、食感もよくなる。

● オススメの一冊 ●

「おもしろアイデア栽培術」2,200円(税込)

家庭菜園の裏ワザ満載!!
簡単・便利なアイデアで野菜の収量アップ、農作業の手間を軽減、資材費節約!
畑の作業が楽しくなる一冊です。

※店舗によっては、お取り寄せになる場合がございます。
〇お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。



ほうさくClub!に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで

◎中央店 ☎29-8177 ◎東部店 ☎62-0665 ◎西部店 ☎22-4091
◎さなだ店 ☎72-8072 ◎まるこ店 ☎42-2977 ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400
◎しおだ店 ☎39-8118

気軽に家庭菜園



第209回
今月は

「スプラウト」に挑戦!

植物の新芽のことをスプラウトと呼びます。おなじみのカイワレダイコンは、なんと平安時代には食べられていたようですが、長いこと高級食材でした。昭和50年頃から一般的になり、最近はさまざまな野菜のスプラウトが手軽に食べられるようになりました。

芽には、さまざまな栄養や酵素が詰まっています。冬のお部屋で新鮮野菜を作ってみましょう。



種類がある

モヤシ系

大豆(モヤシ)、ゴマ、アルファルファなど
☆最初から最後まで遮光して育てる。

カイワレ系

ダイコン(カイワレダイコン)、二十日大根、ブロッコリー、エンドウ(豆苗)、紫キャベツ、からし菜、ルッコラ、ミズナ、バビマワリ、ビーツ、オクラなど
☆最初は遮光、仕上げる際に光を当てる育て方をする。

その他

青じそ、バジル、チアシードなど
☆最初から光が必要な種。育て方はカイワレ系と同じだが、遮光しない。



栽培の基本

- 適温は20℃前後。冬は台所より居間の方が育てやすい。
- 水は一日に数回替える。少なくとも2回。5回くらい替えてもよい。
- 密閉しない。通気が悪いと腐りやすい。
- 水道水を使うこと。ミネラルウォーターは殺菌していないことがあり、腐りやすい。
- 清潔な道具を使う。
- できるだけ種子消毒していない種を使う。
- スプラウトは1〜2週間で成長する。育ったら腐らないうちに、早めに食べきる。

大抵の野菜や豆がスプラウトとして食べられるが、トマト、ナス、モロヘイヤは毒があるので使わない



各種相談目

Support & Guidance

	期 日	場 所	時 間	お問い合わせ先等
税務相談	12月 3日(火) 12月10日(火) 12月17日(火) 12月24日(火) 1月14日(火)	本所(ハニーウエル)	午前9時30分～ 午後4時30分	信用部推進課 ☎25-8000 ★予約制 ※相談内容と希望時間をご連絡ください。
結婚相談	12月14日(土) 12月28日(土) 1月11日(土)	本所(ハニーウエル)	★予約制 ※事前に右記の事務局 に予約してください。	出会いのオアシス事務局 総務企画部くらしの相談課 ☎23-4040
介護相談	毎週(月)～(金) (祝日は除く)	福祉相談センター	午前8時30分 ～午後4時	福祉相談センター ☎39-7702
ローン相談	○ローン営業センター 平日・土・日 午前9時～午後5時 12月28日(土)・29日(日)、 12月31日(火)～1月3日(金)は休業いたします。 ○東御支所 毎週土曜日 午前9時～午後5時 12月28日(土)は休業いたします。 ○川辺店 12月21日(土) 午前9時～午後5時 ○丸子支所 12月28日(土) 午前9時～午後5時 ○よだくぼ南部支所 12月21日(土) 午前9時～正午 ○各支所 平日 午前8時30分～午後5時			お問い合わせ先 ローン営業センター ☎0120-738-055 または各支所・店まで
年金相談	●12月12日(木)塩尻店、長久保店 ●12月17日(火)中塩田店 ●12月19日(木)依田店 ●1月9日(木)本原店 ●1月14日(火)祢津店 ※相談時間:午前9時30分～午後3時 ●プレミアムサロン ※平日、第4土曜日 午前9時～午後5時			12月28日(土)、12月31日(火)～1月3日(金)は 休業いたします。 お問い合わせ先 プレミアムサロン ☎23-1145

くらしの アドバイス

JA信州うえだの「貸金庫」がお客様の大切な財産をお守りします

このたびの台風19号は、県内外各地に甚大な被害をもたらしました。被害に遭われた皆さまには、謹んでお見舞い申し上げます。

当JA管内でも、河川の氾濫や暴風等による、建物・家財・家具等への被害が報告されています。今回のような大規模災害が起こりますと、貴重品や貯金通帳、キャッシュカードなどをご家庭の金庫で管理されている場合、水害で流されてしまう等の被害に遭う可能性があります。そこで役立つのが、当JAの「貸金庫」です。

貸金庫は高い耐震性があり、大きな地震、火災、水害等にも耐えられる構造となっているため、ご家庭の金庫と比べるとリスクは大幅に回避できます。さらに、暗証番号、専用鍵を使ったセキュリティシステムで、大切な財産とプライバシーを保護します。その都度担当者を通す必要もなく、営業時間内はいつでも直接ご利用できます。

いつ起こるかわからない災害に備えて、今のうちに大切な財産を守る準備をしておきましょう。

■貸金庫に関するお問い合わせは、JA信州うえだ信用部まで ☎25-8000

理事会だより

10月の定例理事会(令和元年10月30日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 経営改革の考え方及びすめ方について

④ 令和元年度上半期経営状況の開示について
- ② JA信州うえだ組合員方針の設定について

⑤ 令和元年度10月貸出金債権譲渡について
- ③ 諸規程の変更について

健康講座



逆流性食道炎

師走に入り宴席が増える時期です。
胸やけや胸の痛み、口が酸っぱくなる感じ、苦い感じ、頑固な咳などの症状はありませんか？
このような症状がある方は逆流性食道炎かもしれません。

- 原因
- ①胃液の逆流を防ぐ括約筋の機能低下

②食道や胃の蠕動(ぜんどう)運動(筋肉の伝播性の収縮運動)の低下

③腹圧の上昇 ④胃液の分泌増加 ⑤食べ過ぎ・飲み過ぎ

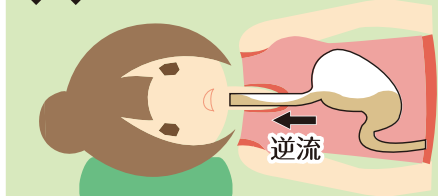
検査・診断

一般的には内視鏡検査を行い、逆流に伴う食道の変化、発赤やただれがみとめられれば診断できます。
※胸の痛みや咳が逆流性食道炎によるものでなく、心臓の病気や呼吸器の病気による場合もあります。これらの病気の鑑別が必要です。ぜひ内視鏡検査を受けましょう。

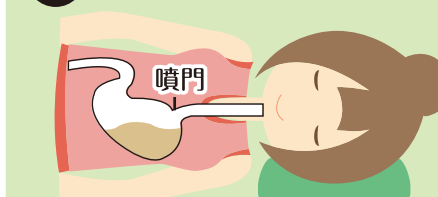
治療・生活

逆流性食道炎の人は…

✕ 右側を下にする(右向き寝)



○ 左側を下にする(左向き寝)



体の右側を下にして寝ると、胃の大部分が噴門の上にあるため逆流しやすい。一方、左側を下にすると、胃酸をためる場所ができて逆流しにくい。

○薬物療法

胃酸を抑える薬、消化管運動機能を改善する薬、粘膜保護薬などを使用する。

○日常生活における注意点

*腹圧を上昇させる姿勢を避ける

前かがみの姿勢を避け、ベルトなどで腹部を締め付けない。重いものを持たない。肥満は内臓脂肪が蓄積するので逆流の原因になるので、減量を心掛ける。

*食生活の改善

高脂肪食、甘い物、刺激物(辛いもの、コーヒー)は胃酸の分泌を進めるため控える。腹八分とし、食後1～2時間は座って休む。

*食後すぐ横にならない

食後すぐに横になると胃にたまった胃酸が食道に上がってくるので避ける。

*就寝時の注意

就寝時は、胃酸が食道に上がってきやすくなるため、胸やけを引き起こす。背中に座布団を敷くなど上体を高くして寝たり、横向きの場合は左を下にして寝るとよい。

*その他

適正飲酒量を守り、禁煙するよう心掛ける。

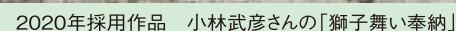
テーマ「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

1・2月 貞壁隆樹 (上田市古安曾／満願成就 どんど焼きの日に) 西澤昭夫 (上田市上室賀／氷模様) 小松駿 (上田市前山／冬枯) 小川稔 (上田市下塩尻／LOVE(ラブ)) 古平喜一 (上田市岡／高原のスベリ台) 西澤豊 (上田市岡／盛夏)	3・4月 樋村守彦 (上田市殿城／太郎山の逆さ雲) 若林宏光 (上田市真田町本原／花摘みの日) 柳澤明実 (長和町大門／花桃の花 咲くころ) 小林武彦 (上田市秋和／獅子舞い奉納) 柳沢佳昭 (東御市祇津／あかとんぼ) 田中健嗣 (東御市和／緑あざやか)	5・6月 齋藤惇 (上田市浦野／田植のしいよ!!) 西澤ミエ子 (上田市岡／春爛漫) 金澤浩 (上田市中央／田植は土日) 小坂國建 (長和町古野／朝霞(あさもや)) 高橋久夫 (上田市東内／馬耕風景) 坂口満明 (上田市殿城／初雪が来た浅間山)
--	--	---

JA信州うえだ管内の

■テーマ／「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

広報誌JAN!JAN!12月号誌面等で発表します。なお、カレンダー採用者にはメイン採用3万円・サブ採用1万円を、応募者全員に粗品を進呈します。



★応募上の注意事項等を定めた要項があります。
下記にお問い合わせいただくか、当JAのホームページ
<https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/>
をご覧ください。

【お問い合わせ先】

JA信州うえだ組合員広報課 ☎25-8080



受付期間 令和元年12月2日(月)～令和2年1月6日(月)

○詳しくは、各支所・店までお気軽にどうぞ!

2020年
2/1(土)

家の光フェスティバル同時開催

当JAは、地域における健康づくりや助け合いなど、保健福祉活動への参画意識を高めるため、毎年「保健福祉推進大会」を開いています。今年はゴルゴ松本氏が講演!「家の光フェスティバル」も同時開催します。

○記念講演 **ゴルゴ松本 氏**

「出張! ゴルゴ塾 命の授業」

○「家の光」読み聞かせ

○健康体操

正午から会場内の健康コーナーで、血圧・体脂肪・骨密度測定や健康相談を行います。家の光コーナーでは図書の販売や手芸品等の作品展示を行います。

■日時／2020年
2月1日(土)

開場／正午
※入場には入場券
が必要になります。

開会／午後1時
閉会／午後3時30分頃



記念講演 ゴルゴ松本 氏

■場 所／丸子文化会館 セレスホール(上田市上丸子1488)

■参加費／無料

■定員／700名(先着順・定員になり次第締め切らせていただきます)

◎事前に当JAの各支所・店窓口にて申し込み、入場券をお受け取りください。

1回の受け付けにつき、お一人様2枚までとなります。

●申し込み受付開始
12月16日(月)から

主催 JA信州うえだ / JA信州うえだ保健福祉推進委員会
お問い合わせ先 JA信州うえだ総務企画部くらしの相談課 ☎23-4040

（快適に）（安全に）（安心に）さあ、首都圏で新生活!

MISUZU21 みすゞ学生会館 令和2年度
学生入居者募集中 「京王井の頭線・杉並区久我山」
お申し込みはお早めに

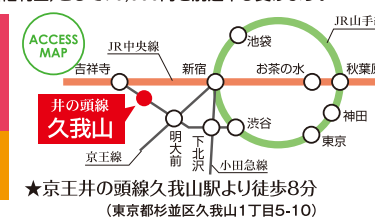
募集人員64名[男子26名・女子38名]

★万全のセキュリティで安心の毎日! 渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群!
★完全個室の快適なワンルーム! エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備

★平成29年から順次、各室のリフォームをすすめております。
令和2年度入居の方は、リフォーム後のお部屋に入居いただき

賃料は月額、室料59,000円および共益費8,000円です
また、入居申込時に入館金(権利金)として70,000円を別途申し受けます。

居室／23.3㎡
BS放送受信可
ネット接続可
新宿・渋谷まで
約20分

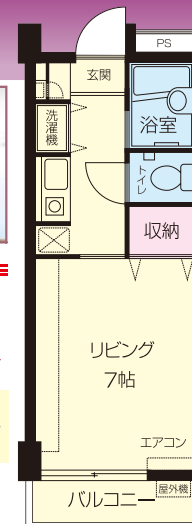


★京王井の頭線久我山駅より徒歩8分
(東京都杉並区久我山1丁目5-10)

入居ご希望の方は最寄りのJAまたは
JA共済連長野JA支援部まで

JA共済連長野 JA支援部
TEL-026-219-6255 [土日・祝は除く]

募集対象
令和2年度の新入学生
(大学・短大生・専門学校生)
編入や中途による入居希望について
別途お問合せください
入居には所定の条件があります。
詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長
JA支援部までお問合せください



JA共済

わが家には渋柿の木が1本あります。収穫して、皮をむいて干したら並べておいて、柔らかく甘くなったのを食べます。自然の恵みはありがたいです。

(AS 67歳 主婦)

(編)自家製の干し柿、おいしそうですね！自然の恵みは本当にありがたいことです。感謝して食べたいですね。

秋晴れの日、孫の自転車乗りの練習に付き合いました。小学2年生のクラスメートは、ほとんどの子が乗れているそうです。そんなことは気にすることもなく、マイペースで練習に励んでいます。途中のペダル漕ぎはなんとこなせているのですが、ちよつと自転車が大きいのか、漕ぎ出しと、止まって地面に降りる時がまだ安定しません。孫、マイペースでいんだよ。頑張れ小学2年生。

(TS 69歳 農業)

(編)何事も焦りは禁物、自分のペースで頑張れるお孫さんはすばらしいですね。頑張つて応援しています！

わが家のイチジクがたくさん実りました！職場に持っていくと「これ、買おう高んだよ」と喜ばれます。甘くておいしいです。

(MS 61歳 准看護師)

(編)イチジク、私も大好きなので職場の人たちがうらやましいです！人に喜ばれると作り甲斐がありますね。

JAN!JAN!10月号でフウセントウワタを初めて知りました。出荷作業は、基準がたくさんあって大変そうですね。花屋さんや直売所で見つけたら買ってみたいです。

(HH 64歳)

(編)私も最初知った時は「なんだこれは？」と驚いたものです。面白い形ですよ。ぜひ手に取ってみてください！

コンニャク玉を収穫してビックリ！なんと1玉3kgもあるものが取れました。コンニャクを作るのに1回300、500gずつ使用するので10回分もあり、分けて冷凍して使っています。手作りコンニャクは大変ですが、とてもおいしいです！

(KS 70歳 農業)

(編)1玉3kg！相当大きいですね！それはさぞ驚いたことでしょう。手作りコンニャク、ぜひ食べてみたいです。

花農家です。グラジオラスの出荷最盛期の今、ビニールハウスの中は花の香りでいっぱいなんです。

(RH 71歳 農業)

(編)ビニールハウスの中、とっても良い香りがする。花農家の特権ですね。収穫出荷、頑張ってください！

ハックルベリーを摘んでジャムを作りました。ポリフェノール、アントシアニンが豊富。ヨーグルトに混ぜていただきます。

(YH 60歳 主婦)

(編)ハックルベリージャム、ヨーグルトにとっても合いそうですね。栄養も豊富でおいしそう！毎日食べたいですね！

今年は、家族みんなで稲刈りとほぜ掛けを行いました。孫たちも「新米おいしい」と食べています。自家用だけでなく、天日干しを続けたいです。

(MU 64歳 会社員)

(編)家族で協力しての収穫作業、お疲れ様でした。お孫さんの感想もすてきですね。ぜひ続けていってください！

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキに書いて送ってください。(返却はできません)。



文芸の庭

俳句

矢島渚男 選

パンの耳カフリと揚がる野分晴
柿紅葉唐三彩の赤緑黄
零余子飯糰一筋の卒寿近
紅葉始む送電線の通る山
紅葉の中より出でし女子ランナー
秋の蚊に妻の好かれ刺されけり
鶏頭の花見て想ふ子の心
帰り花祠の前の佐ジユース
正座して聞きし記憶や嫁く秋
天高し拾う胡桃の落ちる音

◎選者吟／刈り終へて山田の案山子コンクール (稲倉の朝田)

川柳

橋詰信幸 選

二千万あればあったて来る電話
消費税いらぬ物まで買ひ溜める
大根葉チクリ刺持つ母の味
会話中記憶がとぎれうやむやに
時代ない細着物に袖通す
惜しまれてホケベル消えるフオーエバー
気まぐれなお天道様野菜泣く
朝刊の目通し今日へ踏む一歩
帰省子を持つ野沢菜は漬かり頃
作柄に汗と小すくが現れる
赤文字で記す傘寿の日記帳
保護色に染めて地域の輪に馴染み

◎選者吟／どん詰まりあれやこれやで邪魔される

青木村夫神	清水 剛
上田市下之郷	堀内 令子
上田市中央	滝沢 煙景
上田市諏訪形	大林 正樹
上田市下武石	依田 美子
上田市東内	山本 進
東御市和	金井真田丸
東御市和	荻原 悦二
上田市生田	生田 耕作
上田市富士山	大森乃里子
上田市築地	勝見 稔
東御市和	白石 幸男

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

ヒント
キラキラ華やか
おいしい料理でお祝い



二重ワクに入った文字をA→Eに
並べてできる言葉を当ててください。

タテのカギ

- 毛糸や棒針などを使って楽しめます
- 年賀状を書くために買ってこなくちゃ
- 積み上げて塀を作ること
- ポンポンと突いて遊びます
- ツキノフ、ホッキョクといえ
- 肌のこと。ドライ
- 食用にするユリの鱗茎(りんけい)
- OPECは — 輸出機構の略称です
- もろみなどを搾った後に残る物
- 水道、電気と並ぶライフライン
- グルメとも呼ばれる — 家
- AMを聞こうかな、FMにしようかな
- 言葉のキャッチボールです

ヨコのカギ

- 手にはめる防寒具
- 良い香りがする — キャンドル
- リンゴの芯の周りに入っていること
- つらさをずっと耐え忍ぶこと
- 穴を開ける工具
- 結婚指輪をはめるところ
- 餅をつく人が手に持ちます
- 冬空から降る白いもの
- ロシアの首都です
- 怖い話を聞くと凍りそう
- 住み込みではありません
- 無地の物には付いていません
- トナカイもこの仲間

応募ハガキ記入方法

- クイズの答え
- 住所・氏名・年齢
職業・電話番号
- 今月号の興味があった
コーナーを順番に3つ
書いて下さい
- JA・広報誌へのご意見、
日頃の出来事など
お便りコーナーに掲載させ
ていただく場合があります。

〒386-8668
上田市大手2710
JA信州うえた
編集部
JAN!JAN!

10月号出題クイズの答え

イ	ズ	モ	カ	ツ	オ
メ	ジ	リ	シ	ヤ	
ア	ン	サ	ロ	マ	コ
ク	ケ	イ	バ	ド	
タ	イ	ク	ソ	ン	
ガ	ク	ル	ア	ー	
ワ	ラ	ジ	シ	ダイ	

〈答〉 ジャガイモ

当選されたみなさんには当選のご案内をいたします。当選者の発表は、このご案内をもってかえさせていただきます。



QRコード 携帯電話でアクセスすれば、
こちらからも応募できます。
※取得した個人情報は、以下の目的で使用させていただきます。
○プレゼントの当選連絡・発送など
○ご意見については今後の本誌の編集企画の参考、また「お便りコーナー」への掲載(イニシャル・年齢・職業のみ)など

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは12月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープたぬきうどん(2袋セット)」をプレゼント!!



東御中央公園の散歩道。静かな時間が流れる、私のお気に入りの場所です。

東日本に甚大な被害を及ぼした台風19号。今月の「おじやまします」で取材させていただいた西内活性化組合のエゴマも、強風で実がほとんど飛ばされてしまったそうです。1年かけて育てた作物が、たつた二晩でダメになってしまふなんて…本当に悲しいです。取材後、収穫した貴重な実をお土産にいただいたので、「ホウレンソウの胡麻和え」ならぬ「ホウレンソウのエゴマ和え」にして食べてみました。これがまた絶品！エゴマとは味違ったおいしいさで、やみつきになりました！エゴマの栽培が広がって、たくさんの人においしいさが伝わればいいなと思います！

今月の担当(武井)

編集後記
編集1コマ

旬をおとどけ Oishii Collection



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

レンコン

穴のあいたその形状から「先を見通す」ことに通じて縁起が良いとされ、正月料理や精進料理に用いられるレンコン。ハスの地下茎が肥大したもので、切り方や加熱方法によってシャキシャキ、ホクホクとさまざまな食感が楽しめる根菜です。淡泊な見た目からは想像できないほど栄養価の高い食物で、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれているといわれています。

レンコンといえば複数あいた穴が特徴的ですが、これはレンコンが呼吸するための通気口として機能するものです。レンコンは沼沢地(しょうたくち)や蓮田などで栽培されますが、水底の泥の中には酸素が少ないため、空気を通すための穴が葉の気孔(葉が空気を取り入れるための小さな穴)から続き、水上の空気が地下まで行き渡るようになっています。

切ったレンコンを酢水につけると、変色を防ぐことができます。その際、あまり長時間つけるとビタミンCが溶け出してしまうので、2〜3分を目安にすると良いでしょう。

レンコンを使った料理を紹介



レンコンのつくねはさみ焼き

R e c i p e

材料(2人分)

- レンコン／200g
- 片栗粉／大さじ1
- ★しょうゆ／大さじ2
- タマネギ／70g
- 塩／小さじ1/2
- ★砂糖／大さじ1
- 鶏ひき肉／200g
- ごま油／大さじ1
- ★酒／大さじ1
- 白ごま／適量
- ★みりん／大さじ1

作り方

- ① レンコンの皮をむき、5mm幅の輪切りにします。水に5分ほどさらしたら取り出し、水気を切っておきます。
- ② タマネギはみじん切りにします。
- ③ ボウルに②と鶏ひき肉、片栗粉、塩を入れて混ぜ合わせます。
- ④ 片栗粉(分量外)を①の両面に満遍なくまぶします。
- ⑤ ③を一口大の大きさに丸め、④のレンコン2枚でギュッとはさみます。
- ⑥ 中火で熱したフライパンにごま油を入れ、⑤を片面4分ほど焼きます。崩れないよう裏返して、ふたをしてさらに3分ほど焼きます。
- ⑦ ⑥に★の調味料を加え、全体に絡めて味をなじませます。
- ⑧ 皿に盛り付け、白ごまをお好みでふりかけます。

シャキシャキのレンコンとつくねの相性抜群！
甘辛いタレの味がやみつきになります



あなたのくらしに あなを



シャコバサボテン

- 学名／*Schlumbergere*
- 原産／ブラジル ●科名／サボテン科

葉の形がシャコの殻のようなのでシャコバサボテンです。昭和後期に大流行したので、懐かしく感じる方も多いでしょう。別名を「クリスマスカクタス」といいます。当時、冬を彩る貴重な花でした。もう一つの別名は「デンマークカクタス」。デンマークで品種改良されたからで、原産地はブラジルの高山地帯です。木に着生していた植物なので、サボテンよりランが好む環境が適します。

葉の先に鮮やかな花を咲かせます。最近は花色や花弁の形にバリエーションが多くなり、魅力的です。



育て方

開花期

11～12月



最も大事な作業が葉摘みです。3月と9月の2回やります。3月には、根元から3〜5節残してその先を摘みます。葉をつまんでひねると簡単に取れます。9月には葉先についている色の淡い葉を摘みます。若い葉には花が咲かないためです。

日当たりの良い場所を好みますが、真夏の直射日光は嫌います。暖かい季節は外で大丈夫です。10月ごろに室内に入れ霜に当てないようにします。

水は土が乾いてからたっぷりやるようにします。過湿状態に弱く根腐れしやすいので注意しましょう。3月と9月の葉摘みの後2週間くらいは水やりを控えます。真夏と冬は休んでいるので回数を減らします。真夏は1週間に1度、冬は2週間に1度程度で十分でしょう。

花芽は日が短くならないと作りません。夜中也明るいような場所だと花が咲きません。

肥料は春に、2週間に1度液肥をやります。肥料が多すぎても花が咲きにくいので、春の期間だけにします。



牡羊座

(3.21～4.19)

行動力が高まる時期。やりたいことに挑戦すれば、予想以上にすんなり成果が出せるはず。遠出の旅も刺激大

〈幸運を呼ぶ食べ物〉毛ガニ



牡牛座

(4.20～5.20)

守りの姿勢が強くなる気配。あえてチャレンジ精神をモットーに過ぐすとグッド。開運には神社の境内の散策を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉キャベツ



双子座

(5.21～6.21)

考え方が両極端になりやすいかも。中庸(ちゅうよう)を心掛けて。ふだんは見えないジャンルの芸能に触れることで、新発見あり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉タラ



蟹座

(6.22～7.22)

何かと迷いが生まれやすい傾向に。1人で悩まず、信頼できる人に相談を。リラックスするにはアロマが最適

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ミカン



獅子座

(7.23～8.22)

スムーズに夢がかなう環境に恵まれやすい期間。飛び込めば、新たな道が開けそう。発想力UPには頭脳ゲームを

〈幸運を呼ぶ食べ物〉小松菜



乙女座

(8.23～9.22)

ストレスを感じやすいとき。友人と食事したり、季節のイベントを楽しんだりする時間を意識して作るように

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ダイコン



魚座

(2.19～3.20)

思い付きで動くとトラブルを呼びやすい。約束のドタキャンなど、避けましょう。和風の空間は心とみそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カキ



水瓶座

(1.20～2.18)

環境改善に力を入れることで、うれしい変化が期待できます。大胆なイメチェンにトライするのも幸運の呼び水に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉そば



山羊座

(12.22～1.19)

周囲の助けを得て着実に物事が進歩していきます。丁寧に自分の考えを説明すること。休日は温泉がお勧め

〈幸運を呼ぶ食べ物〉白滝



射手座

(11.23～12.21)

いつも以上に積極性アップ! 停滞していたことに取り組み、好結果を手にとできそう。くじや懸賞にツキあり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉レンコン



蠍座

(10.24～11.22)

新規開拓より、「継続は力なり」を目指して。丁寧に取り組み、問題も解決できます。グルメ情報にツキ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ヒラメ



天秤座

(9.23～10.23)

人脈のネットワークを拡大できそう。特に趣味を通じて良い出会いがある予感。新装開店のショッポもお勧め

〈幸運を呼ぶ食べ物〉レモン